Как закаливать ребенка с ослабленным иммунитетом

Повышение иммунобиологической устойчивости при проведении холодовых процедур было доказано в прошлом веке академиком Ильей Аршавским. Он — автор множества публикаций по детской физиологии. К следующим эффектам от закаливающих мероприятий относятся: Стабилизация работы нервной и эндокринной системы. Снижаются последствия при стрессе, переутомлениях, повышенных психоэмоциональных нагрузках. Улучшение работы кровеносной системы повышает тонус, улучшает состояние кожных покровов, предохраняет от варикозного расширения вен. Повышение невосприимчивости к заболеваниям простудного характера при изменении внешних факторов: понижении температуры, усилении ветра и других.

**Общие правила**

  Перед тем как начать процедуры, желательно проконсультироваться у педиатра и иммунолога на предмет наличия врожденных патологий или приобретенных заболеваний. С детским доктором можно обсудить методы и общие правила. Основываясь на советах врача и выбранной методике, составьте план мероприятий.

Для родителей, в первый раз закаливающих малыша, существуют следующие рекомендации: Заболевшего ребенка подвергать процедурам нельзя. Нужно дождаться полного выздоровления. К закаливающим процедурам нужно приучать предельно осторожно, иначе ребенок простудится и придется его лечить.

Сначала нужно освоить один вид закаливания, примерно через неделю можно внести изменения в график закаливающих процедур. Дайте малышу адаптироваться.

Оптимально начать закаливание в конце весны: в это время пик простудных заболеваний миновал и у ребенка будет много времени, чтобы подготовиться к осенним холодам. Осторожнее с водными занятиями, желательно начинать их летом. На начальном этапе колебание температуры воды или воздуха должно составлять 2 - 3 градуса.

Отдыхайте от процедур в течение двух дней каждые две недели. Сочетайте процедуры с прогулками, пребыванием на природе, спортивными играми, оптимизируйте режим сна. Если ребенок категорически отказывается от процедур, сделайте перерыв и начните позже.



